

JULKAISTU NUMEROSSA [1/2012](#)
TEEMAT

Kenelle vatsavaivojen itsehoito sopii?

Markku Voutilainen



Vatsavaivat ovat yleisiä. Useimmat niistä ovat ohimeneviä ja ne voidaan hoitaa ilman lääkärin tutkimusta. Refluksitaudin ja ärtyvän suolen oireyhtymästä johtuvia oireita on 10–20 %:lla väestöstä. Itsehoito sopii henkilöille, joilla ei ole hälyttäviä oireita tai joilla diagnostiset tutkimukset on tehty.

Nuorilla ja keski-ikäisillä (alle 55-vuotiailla) itsehoitolääkkeet ovat vatsavaivojen käypää hoitoa. Lääkäriin on mentävä, jos henkilöllä on hälyttäviä oireita, kuten nielemisvaikeuksia, toistuvaa tai pitkittynyttä oksentelua tai verioksentelua tai jos esiintyy laihtumista, kuumeista vatsakipua, veriulosteita tai -ripulia.

Vakavat sairaudet ovat iäkkäillä yleisempiä ja heidän tulee herkemmin hakeutua tutkimuksiin. Vanhempikin henkilö voi lyhytaikaisesti käyttää oirelääkitystä.

Närastys

Refluksitaudin aiheuttama närästys tuntuu rintalastan takaisena polttavana kipuna. Siihen voi liittyä mahasisällön takaisinvirtausta kurkkuun. Harvoin ilmaantuvaa närästystä hoidetaan alginaatilla tai antasidilla.

Refluksitautia pitää hoitaa myös lääkkeettömästi. On vältettävä närästystä pahentavia ruoka- ja nautintoaineita, kuten rasvaisia ja käristettyjä ruokia, alkoholia, kofeiinipitoisia juomia, sitrusmehuja ja voimakkaita mausteita. Tupakoinnin lopettamisesta ja laihduttamisesta on hyötyä. Yöllisen närästyksen ehkäisemiseksi on vältettävä ilta-aterioita ja korotettava vuoteen pääpuolta.

Säännöllistä lääkehoitoa tarvitaan, jos oireita on vähintään 2–3 kertaa viikossa tai ne ovat voimakkaita. Tehokkaimpia ovat protonipumpun estäjät (PPI), joita käytetään aamuisin 2–4 viikon ajan. Jatkohoitona voidaan käyttää lääkettä vain tarvittaessa. PPI-valmisteiden sijaan voidaan käyttää histamiini H2-reseptorin salpaajia, mutta niiden teho on heikompi, ja pitempiaikaisessa käytössä lääkkeen vaikutus vähenee (takyfylaksi).

Nielemisvaikeus tai oksentelu on syy hakeutua lääkärin vastaanotolle. Refluksitauti on krooninen sairaus, ja tähystystutkimuksen jälkeen sitä hoidetaan tarvittaessa vuosia jatkuvalla lääkehoidolla.

Ylävatsavaivat

Ylävatsavaivojen syyt ovat moninaiset. Lääkärin hoidettavia sairauksia ovat maha- tai pohjukaissuolihaava, sappikivitauti tai kasvain. Kuitenkin noin puolella potilaista ylävatsavaivan syy on toiminnallinen. Tulehduskipulääkkeet mukaan lukien asetyylisalisyylihappo aiheuttavat herkästi ylävatsavaivoja ja mahahaavan.

Jos ylävatsakipuun ei liity hälyttäviä oireita, kuten laihtumista, oksentelua tai mustia, tervamaisia ulosteita, voi kipua hoitaa esimerkiksi viikon mittaisella PPI- tai H2-salpaajakuurilla. Elleivät oireet helpota, on hakeuduttava lääkäriin.

Joskus toiminnalliset ylävatsavaivat (turvotus, täyttävä tunne ja ilmavaivat) kuvataan ”ruuansulatusvaivoiksi” ja hoitoon käytetään entsyymivalmisteita (esimerkiksi Creon ja Nogasin). Maitosokerin imeytymishäiriöstä johtuvia oireita voidaan helpottaa laktaasientsyymivalmisteilla.

Ripuli

Lyhytaikaisen ripulin perushoito on riittävä nesteiden nauttiminen. Kuivumistilaa voidaan hoitaa nauttimalla elektrolyyttiliuoksia (esimerkiksi Osmosal). Loperamidia tai lääkehiiltä voidaan käyttää lyhytaikaisesti. Jos äkillinen ripuli on alkanut ulkomaanmatkalla tai ripuliin liittyy korkea kuume tai painonlasku, on potilas syytä ohjata päivystysvastaanotolle.

Antibioottihoitoon liittyvää ripulia voidaan ehkäistä maitohappobakteerivalmisteilla. Antibiootihoidon hankala komplikaatio on uusiutuva Clostridium difficilen aiheuttama suolistoinfektio, jota hoidetaan metronidtsolilla ja ehkäistään Saccharomyces boulardiita sisältävällä valmisteella (Precosa).

Pitkäaikaisen ja toistuvan ripulin syynä voi olla ärtyvä suoli -oireyhtymään liittyvä toiminnallinen ripuli. Hoidoksi voi käyttää loperamidia, ellei potilaalla ole yleisoireita, kuten laihtumista tai kuumeilua, eikä verta ulosteissa. Vaihtoehtona ovat plantago ovata- tai ispaghula -valmisteet. Nämä auttavat myös oireyhtymään liittyvään ummetukseen.

Ummetus

Ummetusta hoidetaan lisäämällä ruoan kuitumäärää ja liikuntaa sekä huolehtimalla riittävästä nesteiden nauttimisesta. Lääkkeellisiä kuituja suositellaan ensisijaisena lääkevalintana. Vaihtoehtona on laktuloosi, joka voi aiheuttaa ilmavaivoja. Myös magnesiamaitoa voi käyttää. Jos lääkekuitu tai laktuloosi ei tuota riittävästä hoitovastetta, kokeillaan makrogolivalmisteita. Tärkeää on neuvoa asiakasta käyttämään valmisteita säännöllisesti.

Suolta stimuloivat valmisteet (senna, bisakodyyli ja natriumpikosulfaatti) ovat toissijainen vaihtoehto. Niitä ei pidä käyttää pitkiä aikoja ilman ummetuksen syyn selvittelyä, koska liikakäyttö voi johtaa paksusuolen veltostumiseen ja vaikeasti hoidettavaan ummetukseen. Äkillisen vaikean ummetuksen hoitoon voi käyttää peräruiskeita.

Ummetus voi liittyä yleissairauksiin, kuten sokeritautiin, kilpirauhasen vajaatoimintaan, masennukseen tai aivohalvauksen jälkitilaan, sekä peräaukon kipeisiin haavaumiin. Myös tietyt lääkkeet, esimerkiksi diureetit, antikolinergit, psykoosilääkkeet, Parkinsonin taudin lääkkeet, opioidit, verapamiili sekä rauta- ja kalsiumvalmisteet, voivat aiheuttaa ummetusta.

Ilmavaivat

Valtaosa suoliston kaasuista syntyy paksusuolen bakteerien aineenvaihdunnan tuotteena. Suolistokaasu aiheuttaa vatsan turvotusta ja ilmavaivoja. Tietyt ruoat, mukaan lukien palkokasvit, maitotuotteet, trehaloosi (sienisokeri), sorbitoli ja ksylitoli, aiheuttavat ilmavaivoja.

Hoidoksi käy oireita aiheuttavien ruoka-aineiden välttäminen ja liikunnan lisääminen. Vihannesten ja kasvisten tai maitotuotteiden aiheuttamia ilmavaivoja voi hoitaa Nogasin- tai laktaasientsyymivalmisteilla. Myös dimetikoni ja probiootit saattavat vähentää ilmavaivoja.

Peräpukamat

Peräpukamat ovat yleisin syy veriulosteisiin. Peräpukamia ja -haavaumia voidaan lyhytaikaisesti hoitaa peräpuikoilla ja -voiteilla. Keski-ikäisillä ja vanhemmilla henkilöillä toistuvan verenvuodon syy on selvitettävä paksusuolen tähystyksellä.



Markku Voutilainen

LKT, dosentti, sisätautien ja gastroenterologian erikoislääkäri
Johtajaylilääkäri, Keski-Suomen sairaanhoitopiiri

LISÄÄ AIHEESTA

[Lasten itsehoidon lääkeneuvonta – huomioi ainakin nämä](#)

[Kuukautiskipujen itsehoito](#)

[1/2012](#)